

チアミン(ビタミンB1)



Oregon State University
Linus Pauling Institute

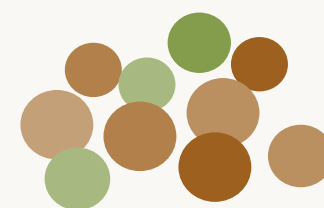
主な機能

- 食物を利用可能なエネルギーに変換することを助ける
- ブドウ糖およびアミノ酸の代謝に関わる酵素の補助

良い供給源

豆類

豆・エンドウ豆・レンズ豆
レンズ豆(加熱調理)、
½ カップ、0.17 mg



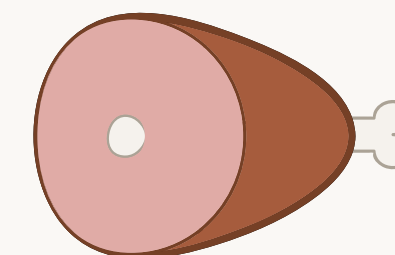
全粒穀物

小麦・オーツ麦・大麦
玄米、1カップ(240ml)、
0.19 mg



豚肉食品

ハム・豚肉
赤身豚肉、3オンス
(85g)、0.81mg



mg=ミリグラム。肉や魚85グラムは、トランプカード1組くらいの大きさである。

1日の推奨量

1.2
mg

男性

1.1
mg

女性

特記事項

- アメリカでは、時々精製穀物にチアミンを添加し栄養強化と呼ばれる処理をする。
- したがって、強化された米、パン、朝食用シリアル、エネルギーバーもチアミンの摂取源である。